

Mentales Training im Leistungssport „Fechten“

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck



Seit Jahren steigt das Interesse am mentalen Training in den verschiedensten Bereichen. Auch im Leistungssport wird das Thema mentales Training immer größer und ist dort auch nicht mehr wegzudenken. Doch was ist das überhaupt und wie kann man einen Sportler mental trainieren?



Ich, Henry Hoffmann, bin Fechter des Fechtclubs Tauberbischofsheim und Bundeskader-Sportler. Das Fechten ist ein sehr vielseitiger Sport. Nicht nur Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit machen einen Spitzensportler aus. Es sind auch kognitive Fähigkeiten und die spezielle Technik. Doch all diese Sachen unter einen Hut zu bringen, erfordert Multitasking und vor allem eine starke Mentalität. Also gibt es neben der hohen körperlichen Anstrengung auch eine starke Belastung im Kopf.

Um diese Belastung verarbeiten und meistern zu können, hilft das mentale Training. Hierbei beachtet man den Unterschied zwischen der mentalen Belastung von Training und Wettkampf, denn im Wettkampf steht ein Sportler unter enormem Druck von Presse, Zuschauern und Selbstanforderung. Die Wettkampfatmosphäre bringt

FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Stress mit sich, denn genau jetzt muss der Sportler seine Fähigkeiten und Fertigkeiten auf den Punkt bringen und 100% geben. Im Gegensatz zum Training, wo Fehler keinen enormen Rückschlag für Sportler sind. Doch nun kommt das mentale Training klar zum Einsatz, denn wo kann man besser üben mit Druck umzugehen als im Training. Dafür eignen sich verschiedene Techniken, wie man Sportler unter Druck setzen kann und sie kritischen Situationen aussetzt. Speziell im Fechten kann man dies sehr differenziert trainieren. Eine Möglichkeit ist das Wettkampftraining. Hierbei wird, wie im Turnier, eine Vorrunde gefochten und danach ein Direktausscheid. Jetzt heißt es, die gleiche Konzentration und den gleichen Fokus aufzubringen wie im Turnier und zu versuchen seine Bestleistung abzurufen. Eine weitere Möglichkeit ist, verschiedene Situationen aus Gefechten



herauszuziehen, d.h., der Fechter wird mit Rückstand und Führung konfrontiert und muss nun versuchen, den Rückstand aufzuholen oder die Führung zu verteidigen. Auch der entscheidende Treffer beim Stand von 14:14 oder im „Sudden Death“ wird geübt. Der Stress und Druck wird hier auf 100% geschraubt und bringt den Fechter in die kniffligste Situation, die entstehen kann. Ein kühler Kopf und Zuversicht sind hier sehr entscheidend. In Fechterkreisen wird dann auch oft gesagt: „Entweder du hast die Eier oder du hast sie nicht!“. Doch nicht nur durch

verschiedene Gefechtssituationen kann man einen Sportler mental stärken. Jeder kennt es, wenn man sagt: „Denk jetzt mal nicht an einen rosa Elefanten!“. Nun ja, wer denkt dann nicht an einen rosafarbenen Elefanten. Genau dies bringt mich zu meinem nächsten Punkt, denn das Gehirn kann das Wort „NICHT“ nicht richtig verarbeiten. Also sollte ein Sportler immer sich sagen: „das kann ich schaffen“, „halte durch“ oder „weiter machen und kämpfen“. Es sollten auch Aktionen genannt werden, die ein Sportler machen soll und nicht die, die er nicht machen soll. Durch ständiges Training der mentalen Fähig- und Fertigkeiten werden diese zur Routine und fallen einem Sportler immer leichter. All diese Sachen können einen Spitzensportler im Fechten stärken und zu einem Gewinnertypen machen.

Ich selbst bin nun seit 2 Jahren in der Betreuung von Sportpsychologen Dr. Kuhl und kann Fortschritte erkennen. Sie bringen mich immer wieder zu Bestleistungen und bestärken mich auch in schlechten Zeiten, denn nach jeder Ebbe kommt auch wieder die Flut. „Weiter kämpfen und stark bleiben“, das ist mein Motto.

Artikel: Henry